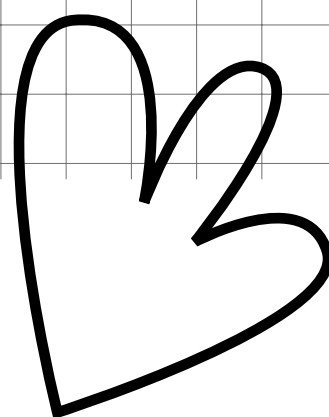
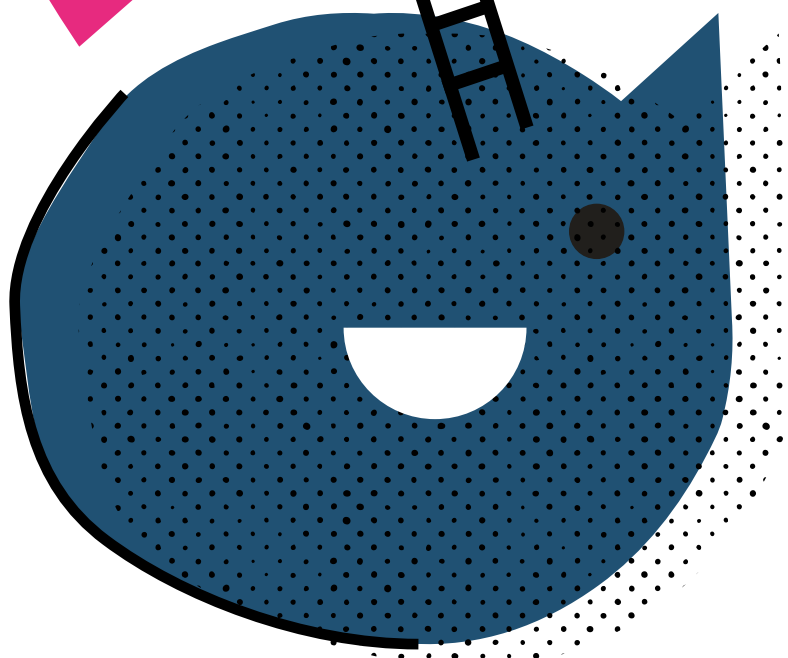




Fundacja
Szkoła z Klasą



**SZKOLNE ROZMOWY
O ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ**

KURS NA
ODPORNOŚĆ

SZKOŁA
Z KLASĄ

2025/26

Autorki:

Izabela Meyza
Magdalena Domańska

Redakcja:

Katarzyna Radzikowska

Skład i grafika:

Żaneta Strawiak-Pulkowska

Program *Kurs na Odporność. Szkoła z Klasą* prowadzony jest w ramach przedsięwzięcia Kurs na Odporność Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego wspólnie przez Fundację Szkoła z Klasą. Partnerem programu *Kurs na Odporność. Szkoła z Klasą* jest Fundacja PZU.

Patronat honorowy

Partner



Fundacja
Szkoła z Klasą



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



Kurs na
Odporność



Minister
Edukacji



FUNDACJA

Droga Nauczycielko, drogi Nauczycielu!

Ta publikacja powstała, by zainspirować Cię do zorganizowania w szkole uczniowskich rozmów o odporności psychicznej. Z materiału dowiesz się, jak zainicjować i przeprowadzić rozmowę, która pomoże Ci poznać świat uczniów i uczennic oraz przyjrzeć się bliżej związanym z odpornością psychiczną wyzwaniom, z którymi się borykają.

Szkoła jako przestrzeń dialogu

Dialog jest metodą używaną w rozmowach między ludźmi w różnych środowiskach: między obywatelkami, pracującymi wspólnie członkami zespołów, w społecznościach lokalnych czy szkołach. **W rozmowach opartych na dialogu staramy się usłyszeć potrzeby i wartości osób, z którymi rozmawiamy. Nie chodzi o przekonywanie kogoś do swojej racji, nie ma też wygranych czy przegranych.** Rozmowy oparte na dialogu wzmacniają umiejętność słuchania i szacunek do rozmówcy, nawet jeśli się z nim nie zgadzamy.

Tą publikacją chcemy Cię zachęcić do wprowadzania elementów dialogu w szkolną rzeczywistość – przy okazji lekcji przedmiotowych czy wychowawczych. Dlaczego warto to robić? Ponieważ prowadząc rozmowy oparte na dialogu:

- uczymy się szacunku do drugiego człowieka – do tego, co myśli i kim jest;
- ćwiczymy umiejętności dobrej komunikacji;
- poznajemy się lepiej i lepiej rozumiemy swoje potrzeby, na których bazie możemy zainicjować wspólne działania.

Mamy nadzieję, że proponowane działania pomogą Ci wzmacniać relacje w klasie i wspierać odporność psychiczną uczennic i uczniów. Powodzenia!

Zespół Fundacji Szkoła z Klasą

Jak zorganizować dialog krok po kroku?

1. Wybór tematu (kilka dni przed dialogiem)

W dialogach najlepiej sprawdzają się tematy, które są aktualne lub ważne dla społeczności. Mogą dotyczyć tego, czym aktualnie żyje szkoła, wydarzeń społecznych, które są dyskutowane w środowisku, lub wartości.

Ważne, żeby temat dialogu nie był sugerujący i włączał wszystkie osoby.

Dialogi organizowane w ramach programu Kurs na Odporność. Szkoła z Klasą dotyczą zagadnień związanych z odpornością psychiczną w życiu dzieci i młodzieży. Opierając się o wnioski z arkuszy auto-refleksji, w porozumieniu z uczniami i uczennicami wybierz jeden z zaproponowanych tematów przewodnich. Na następnej stronie znajdziesz propozycje nawiązujące do obszarów, które wzmacniamy w programie.

2. Proponowane tematy dialogów



Proponowane tematy dialogów

Zasada Skoły z Klasą	Propozycja tematu		Propozycja tematu
	OPCJA 1: rozmowy w małych grupach		OPCJA 2: Ciastek
	Młodsze dzieci	Młodzież	Wszystkie klasy
Szkoła pomaga uwierzyć w siebie	Moc – co mi ją daje, a co zabiera?	Poczucie własnej wartości – co dla mnie znaczy?	Wiara w siebie
Szkoła wzmacnia wytrwałość w osiągnięciu celów i samodzielność	Kiedy robić coś samodzielnie, a kiedy prosić o pomoc – jakie masz doświadczenia?	Wytrwałość i samodzielność czy wsparcie innych – co jest potrzebne, żeby osiągnąć cele?	Samodzielność i wytrwałość
Szkoła pomaga rozumieć emocje i radzić sobie ze stresem	Uczucia – pomagają czy przeszkadzają w życiu?	Stres – motywuje czy niszczy? Jak ułożyć z nim relację?	Radzenie sobie ze stresem
Szkoła wspiera dbanie o zdrowie	Co robisz, żeby być zdrowym/zdrową?	Zdrowie psychiczne i fizyczne – co dla ciebie znaczy i jak o nie dbać?	Dbanie o zdrowie
Szkoła buduje dobre relacje	Przepis na dobrą relację – jak podtrzymywać przyjaźnię, żeby długo trwały?	Co dla ciebie znaczy dobra relacja? Jak dbać o dobre relacje na co dzień?	Dobre relacje z innymi
Szkoła wzmacnia otwartą komunikację	Co dla ciebie znaczy dobra komunikacja?	Mówić prosto z mostu czy unikać konfrontacji? Jak rozmawiać o tym, co ważne?	Dobra komunikacja
Szkoła rozwija empatię i uważność na innych	Co jest ważne, żeby stworzyć grupę/klasę, w której chce się być?	Co jest ważne, żeby stworzyć grupę/klasę, w której chce się być?	Empatia wobec innych
Szkoła wzmacnia sprawczość, zaangażowanie i odpowiedzialność	Co sprawia, że chce mi się angażować?	Odpowiedzialność – ciężar czy przywilej?	Zaangażowanie i odpowiedzialność
Szkoła rozwija krytyczne myślenie i pomaga zrozumieć świat	Świat wokół nas – co w nim lubisz? Co byś chciała/chciał zmienić?	W którą stronę idzie świat – czy dziś jest lepszy, czy gorszy niż 30 lat temu?	Krytyczne myślenie

3. Przygotowanie osoby prowadzącej

Pomocne będzie, jeśli przed przeprowadzeniem rozmowy krótko się do niej przygotujesz. Mogą się do tego przydać poniższe pytania:

- Jakie są twoje pierwsze myśli związane z tematem rozmowy? Czy widzisz w szkole jakieś problemy związane z tym zagadnieniem?
- Czy jakieś poglądy lub wypowiedzi mogą wywołać twoją silną reakcję emocjonalną? Jak możesz sobie z nią poradzić?
- Czy masz jakieś obawy związane z prowadzeniem rozmowy (np. że uczniowie będą milczący albo że nie czujesz się kompetentny/kompetentna w temacie)?

Warto też przemyśleć prowadzenie dialogu z inną osobą dorosłą, szczególnie jeśli obaw jest dużo – wtedy możecie być dla siebie nawzajem wsparciem w ewentualnych trudnych sytuacjach.

4. Czas i miejsce

Przygotuj salę, która będzie dla was dostępna przez cały czas spotkania. Podczas rozmowy na forum proponujemy ustawienie krzeseł w kręgu. Pozwoli to uczniom i uczennicom widzieć się wzajemnie. Zadbaj też, żeby było wystarczająco dużo miejsca do pracy w grupach. Na przeprowadzenie rozmowy, szczególnie w starszych klasach, rekomendujemy przeznaczyć dwie godziny lekcyjne – da to wystarczająco dużo czasu, żeby każda osoba mogła się wypowiedzieć.

5. Wybór osób uczestniczących i zaproszenie ich

Przemyśl, czy do rozmowy chcesz zaprosić całą klasę, czy może reprezentantów i reprezentantki różnych klas. Warto zadbać o jak najbardziej różnorodną grupę. Jeśli organizujesz spotkanie międzyklasowe, zachęć do udziału te osoby, które zwykle pozostają bierne i nie angażują się w dodatkowe działania szkolne.

Rozmowy oparte na dialogu najlepiej wychodzą w grupach do 20 osób. Jeśli chcesz, by w spotkaniu brała udział większa liczba osób, pamiętaj, że może to wydłużyć czas jego trwania.

Zadbaj, żeby przed rozpoczęciem uczniowie i uczennice wiedzieli, w czym biorą udział. Możesz im powiedzieć: „Zapraszam was do rozmowy, w której każda osoba będzie mogła powiedzieć, co myśli o [tu temat rozmowy]. Będzie to okazja do lepszego poznania waszych kolegów i koleżanek i zrozumienia opinii i potrzeb związanych z tematem”.

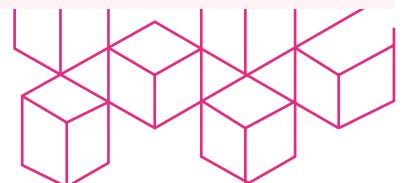
6. Rola osoby prowadzącej

Osoba prowadząca dialog zazwyczaj nie dzieli się swoimi przemyśleniami czy poglądami. Pozwala to uniknąć zajmowania stron, dzięki czemu uczniowie czują się bezpiecznie. Rolą prowadzącej jest natomiast zadawanie pytań i sprawdzanie, czy wypowiedź została zrozumiana zgodnie z intencją.

Czynnikiem, który może hamować osoby przed aktywnym uczestnictwem w dialogu, jest strach przed oceną. Zadbaj więc, żeby wypowiedzi uczniów i uczennic nie były komentowane czy osądzone.

Podczas dialogu ważne jest zadawanie pytań pogłębiających. Możesz je stosować, chcąc pogłębić czyjąś wypowiedź lub zachęcić osoby do wypowiadania się w trakcie rozmowy. Przykłady pytań, które wspierają dialog, to:

- _Dlaczego to jest dla ciebie ważne?**
- _Co myślisz na ten temat?**
- _Jakie uczucia pojawiają się w tobie, kiedy o tym mówimy?**
- _Z czym się borykasz w związku z tym zagadnieniem?**
Z czym borykają się ludzie z twojego otoczenia?
- _Co w tym temacie działa dobrze?**
- _Co chciałbyś zmienić?**
- _Jakie jeszcze aspekty tematu, o których do tej pory nie mówiliście, są dla was ważne?**



7. Zasady dobrego dialogu w szkole

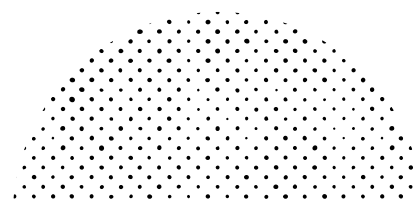
Przed rozpoczęciem rozmowy zapoznaj uczniów i uczennice z tymi zasadami. Rekomendujemy też wywieszenie ich w sali, tak żeby były widoczne podczas trwania rozmowy.

1. Mówimy w swoim imieniu.
2. Mówi jedna osoba naraz.
3. Staramy się nie wchodzić w polemikę z tym, co mówią inni, i nie krytykujemy ich poglądów i wartości.
4. Staramy się słuchać uważnie osoby, która mówi.
5. Udział jest dobrowolny.

8. Prowadzenie

Najczęściej rozmowy oparte na dialogu są toczone w całej grupie. W przypadku dzieci i młodzieży warto przemyśleć rozmowy w mniejszych grupach lub przeprowadzenie aktywizujących ćwiczeń, które zachęcą młodych ludzi do rozmów.

Pod spodem znajdziesz propozycje dwóch aktywności, które mogą pomóc w przeprowadzeniu rozmów opartych na dialogu.



Propozycja 1: Rozmowy w małych grupach



Ta forma sprzyja otwieraniu mniej śmiałych uczniów i uczennic. Rozmowa w małych grupach daje większe poczucie bezpieczeństwa. Nie używaj jej jednak, jeśli wiesz, że są jakieś konflikty, szczególnie między osobami, które miałyby pracować w jednym zespole – wtedy nie będziesz miała/miał możliwości reakcji.



Mapa dialogu
szkolnego

1. Wprowadzenie

Zapisz na tablicy pytanie otwierające rozmowę. Skorzystaj z naszych propozycji pytań.

2. Zasady

Opowiedz o zasadach dialogu lub zapisz je w widocznym miejscu i poproś o ich przestrzeganie. Powiedz, co będzie efektem spotkania (np. uzupełniona karta refleksji, postulaty przekazane dyrekcji i radzie pedagogicznej, notatka podsumowująca rozmowę).

3. Praca w mniejszych grupach

Podziel uczestników na grupy po 3–4 osoby i poproś, żeby opowiedzieli sobie nawzajem, co myślą na omawiany temat. Możesz też poprosić, żeby spisali swoje myśli na małych karteczkach. Daj na to ok. 15–20 minut.

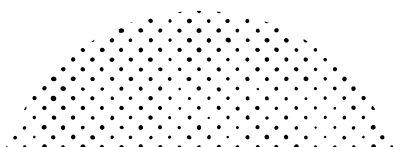
4. Rozmowa na forum

Po tym czasie zaproś osoby, żeby usiadły w kręgu. Niech każdy zespół podzieli się swoimi refleksjami. Możecie też odczytać to, co grupy zapisały na karteczkach. Następnie zadawaj pytania pogłębiające. Starajcie się jak najszerzej omówić temat, żeby lepiej zrozumieć poglądy i refleksje osób uczestniczących.

5. Podsumowanie

Na koniec poproś, żeby każda osoba zapisała na dużej kartce jedną myśl, która jest dla niej najważniejsza w kontekście omawianego tematu. Możecie przeczytać te notatki na głos lub wykorzystać je do tworzenia podstaw wspólnych działań.

Zapytaj uczennice, czy możesz przekazać (anonimowo) ich przemyślenia i rekomendacje innym osobom dorosłym (np. dyrekcji, radzie pedagogicznej, rodzicom).





Propozycja 2: Ciastek



Użyj **tego narzędzia**, jeśli podejrzewasz, że grupie może być trudno się otworzyć i rozmawiać na forum. Ciastek pozwala nie mówić wprost o sobie, a jednocześnie wyrażać potrzeby i uczucia osób podobnych do nas. To też świetny sposób na zaktywizowanie młodszych dzieci.

1. Wprowadzenie

Zapisz na tablicy temat, o którym będziecie rozmawiać. Niech będzie to jeden z obszarów, którymi zajmujecie się w projekcie, np. dobra komunikacja, dobre relacje, dbanie o zdrowie, wiara w siebie.

2. Zasady

Opowiedz o zasadach dialogu lub zapisz je w widocznym miejscu i poproś o ich przestrzeganie podczas zajęć. Powiedz, co będzie efektem spotkania (np. uzupełniona karta refleksji, postulaty przekazane dyrekcji i radzie pedagogicznej, notatka podsumowująca rozmowę).

3. Podział na grupy

Podziel uczestniczki na grupy po 3–4 osoby. Każdemu zespołowi daj duży arkusz papieru i poproś o narysowanie na nim postaci Ciastka. Tu znajdziesz wzór: <https://www.szkolazklasa.org.pl/materialy/ciastek-narzedzie>. Możesz też wcześniej wydrukować Ciastka na kartkach dużego formatu.



4. Praca w grupach

Powiedz uczniom i uczennicom, żeby wyobrazili sobie, że Ciastek jest ich nowym kolegą z klasy lub reprezentantem ich grupy. Niech nadadzą mu imię i określą, ile ma lat. Mogą też dorysować indywidualne cechy (oczy, włosy, strój). Następnie poproś, aby osoby uczestniczące wyobraziły sobie, jak ich postać doświadcza tematu, o którym rozmawiacie i jak przeżywa związane z nim wyzwania. Niech uczniowie i uczennice zapiszą w Ciastku:

- co czuje w związku z tym tematem;
- co widzi wokół siebie;
- co słyszy od innych;
- czego potrzebuje.

Na pracę w grupach daj około 20 minut.

5. Prezentacja na forum

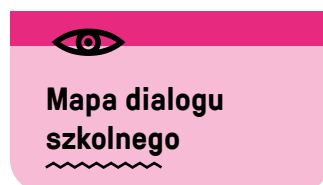
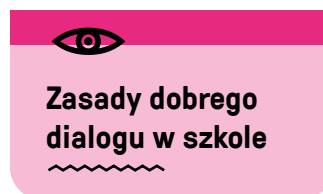
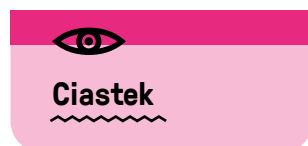
Po zakończonej pracy poproś grupy, żeby zaprezentowały swoje postaci na forum. Sprawdźcie, w czym są podobne, a czym się różnią. Możecie wspólnie wypisać, co pomogłoby postaciom lepiej się czuć w związku z omawianym zagadnieniem. Jeśli chcecie, potraktujcie te propozycje jako punkt wyjścia do dalszych prac.

Zapytaj uczniów, czy możesz przekazać (anonimowo) ich przemyślenia i rekomendacje innym osobom dorosłym (np. dyrekcji, radzie pedagogicznej, rodzicom).

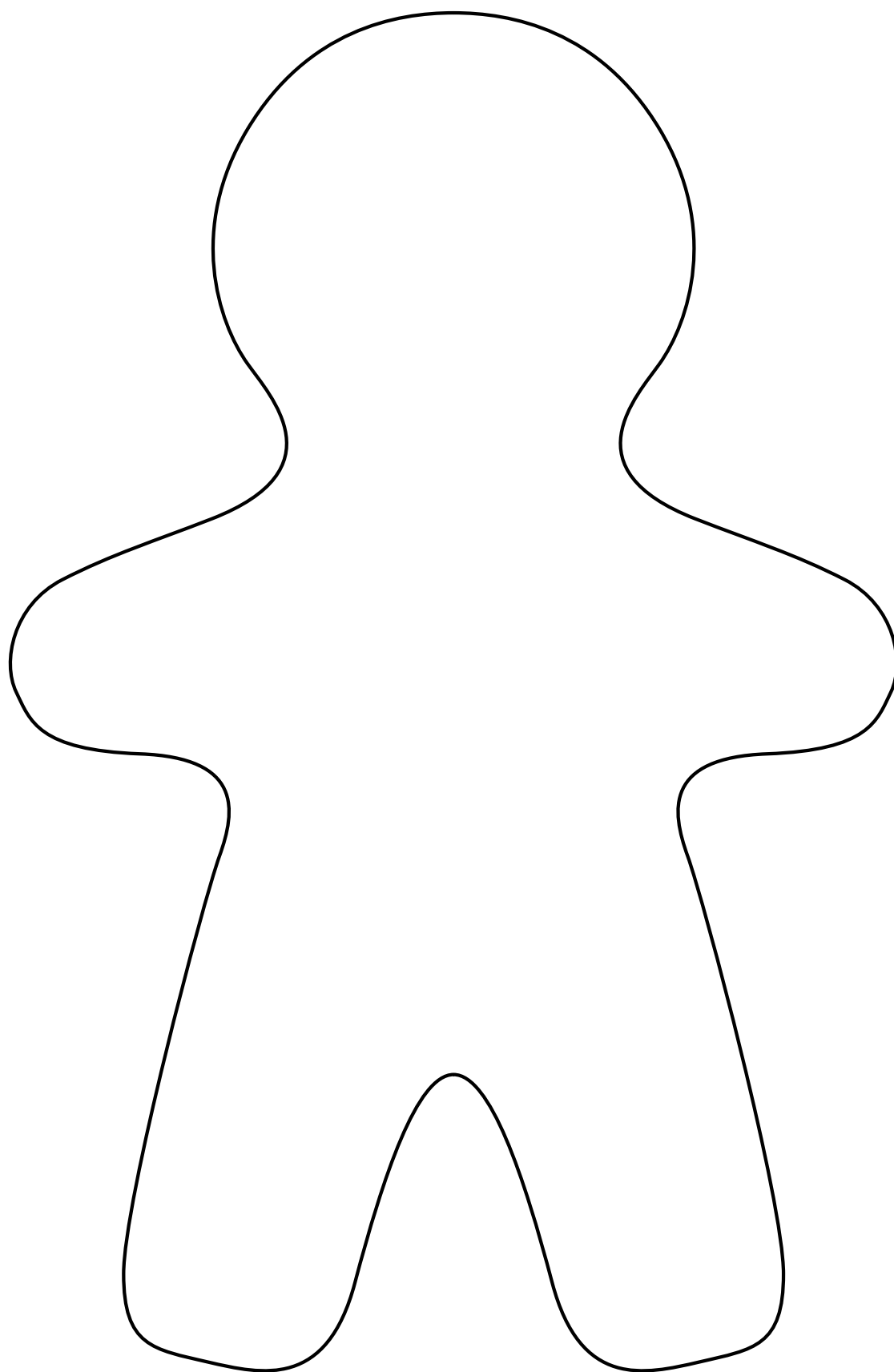
6. Podsumowanie

Po spotkaniu przygotuj podsumowanie rozmowy w formie ustalonej wcześniej z uczniami i uczennicami. Zadbaj, by nie ujawniać informacji, którymi młodzi ludzie nie chcieliby się dzielić poza grupą, w której rozmawiali (np. Janek stresuje się matematyką, Zosia nie wierzy w swoje możliwości). Skup się na podsumowaniu wspólnych odczuć, doświadczeń i przemyśleń grupy. Jeśli przekazujesz dyrekcji lub radzie pedagogicznej postulaty wynikające z rozmowy, pokaż je wcześniej uczestnikom i sprawdź, czy się z nimi zgadzają. Możesz skorzystać z przygotowanego materiału *Karta refleksji*.

7. Dodatkowe materiały



Ciastek







Zasady dobrego dialogu w szkole

1

Mówimy w swoim imieniu.

2

Mówi jedna osoba naraz.

3

Staramy się nie wchodzić w polemikę z tym, co mówią inni,
i nie krytykujemy ich poglądów i wartości.

4

Staramy się słuchać uważnie osoby, która mówi.

5

Udział jest dobrowolny – nie ma obowiązku
wypowiadania się.

Karta refleksji



1

Co było tematem przewodnim rozmowy?

2

Jakie były najczęściej pojawiające się przemyślenia, odczucia i refleksje osób uczestniczących w spotkaniu?

3

Z jakimi trudnościami w obrębie tego tematu borykają się uczniowie i uczennice?

4

Jakie aspekty życia uczennic i uczniów, związane z tym tematem, funkcjonują dobrze? Z czego młode osoby są zadowolone?

5

Czy uczniowie sygnalizowali jakieś potrzeby zmian lub działań związane z tym zagadnieniem? Jeśli tak, to jakie?

6

Czy podczas spotkania pojawiły się inne tematy? Jeśli tak, to jakie?